



VITAMINE C ET HÉMORRAGIES CÉRÉBRALES

Par Marie-Céline Jacquier – source : lanutrition.fr

Des niveaux de **Vitamine C** bas ont été relevés dans le sang de patients ayant eu une hémorragie cérébrale.

Voici de nouvelles raisons de faire le plein de **Vitamine C** : d'après une petite étude du CHU de Rennes, des personnes ayant un déficit en Vitamine C seraient plus à risque de faire une hémorragie cérébrale. Ces résultats qui seront présentés au congrès annuel de l'American Academy of Neurology, entre le 26 avril et le 3 mai 2014 à Philadelphie (1).

La **Vitamine C** est une molécule antioxydante qui est naturellement présente dans de nombreux fruits et légumes : orange, citron, pamplemousse, papaye, chou...

Dans cette étude réalisée au CHU de Rennes, les chercheurs ont voulu savoir si **un déficit en Vitamine C représentait un facteur de risque pour une hémorragie cérébrale**. En effet, en cas de scorbut, la maladie induite par une carence sévère en Vitamine C (<2mg/L), des hémorragies cérébrales peuvent avoir lieu.

Les chercheurs ont dosé la Vitamine C dans le sang de 65 personnes qui ont été admises pour une hémorragie cérébrale spontanée entre juillet 2012 et février 2013, et chez 65 témoins. Chez les malades, la concentration en Vitamine C était en moyenne de 6,45 mg/L, contre 10,21 mg/L chez les témoins. **En clair, les niveaux de Vitamine C étaient significativement plus bas chez ceux qui avaient eu une hémorragie cérébrale**. D'après Stéphane Vannier, qui a mené ces travaux, « cette étude suggère qu'un bas niveau de Vitamine C est un risque pour des hémorragies cérébrales spontanées. »

Une concentration de Vitamine C inférieure à 7 mg/L était liée à une hospitalisation plus longue, mais pas à un risque accru de décès à 3 mois. L'hypertension artérielle, la consommation d'alcool et le surpoids étaient aussi des facteurs de risque de l'hémorragie cérébrale. Ces données sont préliminaires et demandent à être confirmées dans une publication à comité de lecture. Pour Stéphane Vannier, elles fournissent des arguments pour tester l'efficacité de compléments de Vitamine C dans la prévention des hémorragies cérébrales.

Par conséquent, un déficit en Vitamine C pourrait être un facteur de risque d'hémorragie cérébrale, certainement à cause du rôle de la Vitamine C dans le contrôle de la pression artérielle et dans la santé des vaisseaux.

Source

(1) Can Citrus Ward Off Your Risk of Stroke? Communiqué de presse. American Academy of Neurology.